**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4 п. Переволоцкий»**

**(МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий»)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рассмотрена и принята на заседании Педагогического совета МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий»Протокол № \_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |  |  | УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Куренков Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Дополнительная общеобразовательная****общеразвивающая программа**   **социально-гуманитарной направленности****«Психологическая подготовка к ЕГЭ»** |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Адресат программы: обучающиеся 16-18 летСрок реализации: 1 год, 1 час в неделюФ.И.О., должность разработчика:Науменко Ю.А.,педагог-психолог |

п. Переволоцкий, 2023 г.

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы ……………………………………….**
 | 3 |
| 1.1. Пояснительная записка………………………………………………….. | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы………………………………………………. | 5 |
| 1.3. Содержание программы………………………………………………… | 8 |
| 1.4. Планируемые результаты……………………………………………….. | 11 |
| 2.**Комплекс организационно-педагогических условий…………………** | 12 |
| 3. Список литературы ……………………………………………………….. | 18 |

1. **Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы**

**1.1 Пояснительная записка**

Актуальность психологической подготовки к единому государственному экзамену (далее ЕГЭ) трудно недооценить. Это связано и с тем, что любой экзамен является стрессовой ситуацией, и с тем, что ЕГЭ как форма экзамена появился сравнительно недавно и ввиду внедрения каждый год меняются требования к проведению экзамена, и с тем, что такая форма проведения экзамена для многих выпускников является непривычной и пугающей. Все это привело к необходимости создания тренинговой программы, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

Рабочая программа «Психологическая подготовка к ЕГЭ» для учащихся 11 класса разработана на основании следующих документов:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
* Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 1 февраля 2011 г. № 19644), с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1644 (регистрационный № 35915); от 31.12.2015 г. № 1577 (регистрационный номер № 40937);
* на основе программ занятий по подготовке учащихся к выпускным экзаменам с элементами психологического тренинга Гуськовой Е.В. и Будневич Г.Н. и программы психологической подготовки к ЕГЭ «Психологическая подготовка к ЕГЭ» Чибисовой М.Ю.;
* ООП ООО МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий»;
* положения о рабочей программе МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий»

Данный курс является комплексной программой занятий внеурочной деятельности по подготовке учащихся одиннадцатых классов к ЕГЭ с элементами психологического тренинга и имеет социально-гуманитарную направленность.

**Новизна программы:** содержание занятий программы направлены на выработкуучастниками индивидуальной стратегии в подготовке к экзаменам, в том числе к ЕГЭ.Акцент делается на «пробу сил» и освоение «поля возможностей и ответственности»участниками.

**Актуальность** психологической подготовки к ЕГЭ трудно недооценить. В последнее десятилетие психолого-педагогическое сопровождение стало неотъемлемой частью образовательно-воспитательного процесса. Одной из задач, которые ставятся перед российским образованием, является переход к единому государственному экзамену (ЕГЭ) в рамках концепции модернизации образования. Несмотря на уже давний срок внедрения ЕГЭ, вопросы методического сопровождения предметной подготовки к экзамену достаточно хорошо освещены, а вот психологический компонент все еще мало разработан. В процессе подготовки к ЕГЭ у выпускников возникают трудности психологического характера,что связано с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с повышенным уровнем тревоги учащихся на экзамене, с низкой стрессоустойчивостью, с отсутствием навыков саморегуляции, а так же с тем, что каждый год меняются требования к процедуре проведения этого экзамена. Имея ряд положительных моментов, ЕГЭ не сработает в нашу пользу, если не будут учтены важные психологические аспекты, связанные с любым видом тестирования учащихся. Ученые-психологи считают, что успешное прохождение теста в большей степени отражает уровень стрессоустойчивости испытуемого, готовность концентрировать внимание и память и точно действовать в условиях дефицита времени. Все это привело к необходимости создания программы внеурочной деятельности, позволяющей помочь ученику более эффективно подготовиться к экзамену и справиться с волнением.

**Отличительной особенностью** программы является фронтальная подготовка детей к экзамену. Оптимальной формой фронтальной психологической подготовки выпускников к экзамену и являются психолого-педагогические занятия с элементами тренинга. На занятиях не просто происходит обучение технологиям, но и формируются позитивные установки, помогающие эффективно сдавать экзамены и справляться с любыми стрессовыми ситуациями в жизни. В процессе занятий каждый участник пополняет свою «копилку» представления о ЕГЭ: «чем лично для меня ЭГЭ лучше традиционного экзамена»; «наиболее подходящие для меня способы снятия тревоги и напряжения»; «что лично мне помогает чувствовать себя увереннее (мои ресурсы)».

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель:** оказание комплексной психологической помощи учащимся 11 класса при сдаче ЕГЭ.

**Задачи:**

* ***Обучающие:***
1. Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу.
2. Отработка навыков поведения на экзамене.
3. Освоение приемов самодиагностики своих психологических особенностей, уровня тревожности и компетенции в подготовке к ЕГЭ, способов самораскрытия и активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.
4. Обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей.
5. Обучение учащихся способам самомотивации и реагирования на негативные эмоции.
6. Обучение приемам эффективного запоминания.
7. Обучение методам работы с текстом.
* ***Воспитательные:***
1. Актуализация индивидуальных психологических особенностей подготовки к ЕГЭ.
2. Помощь в осознании собственной ответственности за поступки, в анализе своих установок.
3. Формирование психологической установки на самопознание и самореализацию.
* ***Развивающие:***
1. Развитие уверенности в себе.
2. Развитие навыков самоконтроля.
3. Развитие коммуникативной компетентности.

**Педагогическая целесообразность программы.**

Программа «Психологическая подготовка к ЕГЭ» позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ЕГЭ. Таким образом, программа позволяет выпускникам научиться эффективно работать и эффективно отдыхать.

С помощью программы выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену, изучат приёмы релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения. Самостоятельным блоком данной программы выступает обучение приемам релаксации и снятия нервно-мышечного напряжения.

**Уровень освоения программы:** данная программа позволяет нивелировать негативные ожидания и переживания, вызванные ОГЭ, ЕГЭ, кроме того с ее помощью выпускники могут научиться различным приемам эффективного запоминания и работы с текстами, что является основным компонентом подготовки к любому экзамену. Оптимальной формой  психологической подготовки учащихся к экзаменам  являются психолого-педагогические занятия, которые отличаются от тренинга и классного часа.  Для  повышения  эффективности занятий и закрепления  полученных навыков будет создаваться «копилка полезных советов» — памятка сдающим экзамены.

**Адресат программы**: курс предназначен для учащихся 11 класса. Подбор тренингов и заданий отражает реальную умственную подготовку обучающихся 11 класса, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

**Объем и сроки освоения программы:** программа рассчитана на 1 год обучения и состоит из 34 часов. Прохождение программы индивидуальное, по выбору самого ребенка, оптимальное количество детей на занятии 12 человек. Набор в группы - свободный, основан на желании пройти психологическую подготовку к ЕГЭ. В целом каждое занятие рассчитано на 40 минут, однако в некоторых случаях продолжительность занятия может быть увеличена до 1 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Формы обучения:** диагностические методики, ролевые игры, релаксационные методы, метафорические притчи и истории, мини-лекции, психофизиологические методики, телесно-ориентированные техники, практические занятия, дискуссии, социально-психологические тренинги, психологические практикумы с элементами тренинга, арт-терапия, мозговой штурм. Каждое занятие программы построено по единому алгоритму: вводная мини-лекция, экспресс-диагностика, психологические упражнения по теме занятия, памятки для учащихся, подведение итогов занятия.

**Планируемые  результаты  работы по программе.**

***Первый уровень результатов —*приобретение школьником социальных знаний:**

- усвоение психологических основ сдачи экзамена;

- освоение техник саморегуляции;

- освоение приемов планирования рабочего времени на экзамене.

***Второй уровень результатов*— получение школьником опыта практической деятельности и позитивного отношения к базовым ценностям общества:**

- формирование позитивного отношения к процессу сдачи экзаменов.

***Третий уровень результатов —*получение школьником опыта самостоятельного общественного действия:**

**-**умение организовывать и планировать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками, определять общие цели, способы взаимодействия, планировать общие способы работы;

- развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние ресурсы;

- повышение сопротивляемости стрессу;

**-**умение извлекать информацию из различных источников.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование разделов (тем)** | **Общее количество часов** | **Теория** | **Практика** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **Выпускник и ЕГЭ (4 ч.)** |
| 1 | Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса). | 1 | - | 1 | Заключение по результатам исследования |
| 2 | Анкета «Готовность к ЕГЭ». Анкета «Определение детей группы риска». | 1 | - | 1 | Заключение по результатам исследования |
| 3 | Дискуссия: «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Объективный взгляд на экзамен. | 2 | 1 | 1 | Дискуссия |
| **Сдаем ЕГЭ (12 ч.)** |
| 1 | Наши правила.Как лучше подготовиться к занятиям. Поведение на экзамене. | 2 | 1 | 1 | Изготовление памятки |
| 2 | Память и приёмы запоминания (часть 1). | 2 | 1 | 1 | Практическая отработка приёмов |
| 3 | Память и приёмы запоминания (часть 2)**.** | 2 | 1 | 1 | Практическая отработка приёмов |
| 4 | Методы работы с текстами. | 2 | 1 | 1 | Презентация |
| 5 | Что такое ЕГЭ? (часть 1) | 1 | 1 | - | Беседа |
| 6 | Что такое ЕГЭ? (часть 2) | 1 | 1 | - | Беседа |
| 7 | Индивидуальный способ деятельности Мой учебный стиль. Практические задания по темам. | 2 | 1 | 1 | Практическая отработка приёмов |
| **Я и ЕГЭ****(18 ч.)** |
| 8 | Как справляться со стрессом. Уверенность на экзамене. | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 9 | Моя ответственность на экзамене. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 10 | Идем на ЕГЭ. Психологические особенности публичного выступления. Как преодолеть страх перед экзаменом. | 2 | 1 | 1 | Практическая отработка приёмов |
| 11 | Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ (самодиагностика, лекция). | 2 | 1 | 1 | Заключение по результатам исследования |
| 12 | «Как быть готовым к ЕГЭ?». Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ (арт-терапия, «мозговой штурм»). | 2 | 1 | 1 | Демонстрация рисунков, групповое обсуждение  |
| 13 | Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ (самодиагностика). | 1 | - | 1 | Заключение по результатам исследования |
| 14 | Духовные ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации. | 2 | 1 | 1 | Практическая отработка приёмов |
| 15 | Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение (1 часть). | 2 | 1 | 1 | Практическая отработка приёмов |
| 16 | Эмоции и поведение (2 часть). | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 17 | Типичные ошибки при подготовке к экзаменам. | 1 | 1 | - | Беседа |
| 18 | Защита творческих работ | 1 | - | 1 | Презентация, реферат |
|  | **Итого:** | **34** | **23** | **11** |  |

**Содержание учебного плана** включает три блока:

I. Информационный - Выпускник и ЕГЭ (1-3 занятие). Сведения о процедуре и правилах Единого государственного экзамена, о тех правах, которые есть у выпускников.

II. Поведенческий - Сдаем ЕГЭ (4-14 занятие). Отработка навыков поведения на экзамене, учебных навыков, развитие коммуникативной компетенции.

III. Эмоциональный - Я и ЕГЭ (15 – 34 занятие). Какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться, развитие уверенности в себе, навыков самоконтроля, стрессоустойчивости).

* 1. **Планируемые результаты**

На занятиях учащиеся научаются и узнают как:

* перестать бояться ЕГЭ (далее - экзамены), стать более уверенными;
* контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи экзаменов;
* развить установку на успешную сдачу экзаменов;
* преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче экзаменов;
* и, наконец, сможете стать психологически более сильным.

Ожидаемые результаты*:*Сформированность понятия «Я-концепции личности». Высокий уровень мотивации на самопознание и самореализацию, на дальнейшее самосовершенствование. Способность к саморегуляции эмоциональных состояний, внимания, памяти, скорости и направленности ассоциативного процесса мышления, креативности мышления, мыслительных процессов обобщения и классификации, сравнения, ориентации в пространстве и плоскости. Знание особенностей своего характера, умение использовать его сильные стороны, компенсировать слабые. Знание и умение использовать свою ведущую анализаторную систему, т.е. систему, при помощи которой ребенку легче всего познавать окружающий мир.

Сформированность у учащихся представления о стрессе, дистрессе и его влиянии на организм и психику человека. Самостоятельное снятие психического напряжения. Сформированность навыков регулирования своего настроения. Осознанное принятие на себя ответственности за подготовку и результат сдачи экзаменов. Готовность к эмоциональному принятию результатов ЕГЭ и способность построить «план Б» в случае неуспешной сдачи экзамена.

1. **Комплекс организационно-педагогических условий**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Время проведения | Тема занятия | Количество часов | Форма занятия | Планируемые результаты | Место проведения | Форма контроля |
| **Выпускник и ЕГЭ - 4 ч** |
|  | 06.09.2023 | 14.00-14.40 | Диагностика: выявление уровня тревожности (тест Филлипса).  | 1 | Тест | Создание групповой сплочённости. Принятие правил работы. Формирование положительного настроя на работу. Формирование единого рабочего пространства. | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Аналитическая справка по результатам исследования |
|  | 13.09.2023 | 14.00-14.40 | Анкета: «Готовность к ЕГЭ». Анкета «Определение детей группы риска». | 1 | Анкета, диспут | Самоанализ, самодиагностика | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Аналитическая справка по результатам исследования |
|  | 20.09.202327.09.2023 | 14.00-14.40 | «Возможности, которые предлагает нам жизнь». Объективный взгляд на экзамен. | 2 | Дискуссия | Знакомство с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработка приемов самообладания, необходимых учащимся в ходе сдачи экзамена | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Дискуссия |
| **2. Сдаем ЕГЭ – 12 часов** |
|  | 04.10.202311.10.2023 | 14.00-14.40 | Наши правила.Как лучше подготовиться к занятиям. Поведение на экзамене. | 2 | Лекция | Получение представлений об эффективных способах подготовки к экзаменам | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Изготовление памяток |
|  | 18.10.202325.10.2023 | 14.00-14.40 | Память и приёмы запоминания (часть 1)**.** | 2 | Лекция, практическая отработка приёмов | Знакомство с характеристиками памяти человека. Обучение работе с текстами, приёма запоминания, отработка полученных навыков. | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Практическая отработка приёмов |
|  | 08.11.202315.11.2023 | 14.00-14.40 | Память и приёмы запоминания (часть 2)**.** | 2 | Лекция, практическая отработка приёмов | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Практическая отработка приёмов |
|  | 22.11.202329.11.2023 | 14.00-14.40 | Методы работы с текстами. | 2 | Лекция, презентация | Обучение интеллектуальной работе с текстом.Формирование понятия о том, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам. | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Презентация |
|  | 06.12.2023 | 14.00-14.40 | Что такое ЕГЭ? (часть 1) | 1 | Лекция | Теоретические знания по теме.Познакомить выпускников с особенностями ЕГЭ. | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Беседа |
|  | 13.12.2023 | 14.00-14.40 | Что такое ЕГЭ? (часть 2) | 1 | Лекция | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Беседа |
|  | 20.12.202327.12.2023 | 14.00-14.40 | Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль. Практические задания по темам. | 2 | Тренинг | Получение навыков эффективных методов работы с текстом. | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Практическая отработка приёмов |
| **3. Я и ЕГЭ – 18 часов** |
|  | 10.01.202417.01.2024 | 14.00-14.40 | Как справляться со стрессом. Уверенность на экзамене. | 2 | Лекция, тренинг | Укрепление группового доверия к окружающим.Снятие эмоционального напряжения. | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Беседа |
|  | 24.01.2024 | 14.00-14.40 | Моя ответственность на экзамене. | 1 | Лекция | Получение теоритических знаний | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Беседа |
|  | 31.01.202407.02.2024 | 14.00-14.40 | Идем на ЕГЭ. Психологические особенности публичного выступления. Как преодолеть страх перед экзаменом. | 2 | Диспут, тренинг | Выработка навыков публичного выступления | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Практическая отработка приёмов |
|  | 14.02.202421.02.2024 | 14.00-14.40 | Диагностика эмоционального состояния и выработка индивидуальных рекомендаций для учащихся по способам успешной сдачи ЕГЭ | 2 | Самодиагностика, лекция | Представления о релаксационных техниках. Обучение приёмам релаксации. | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Аналитическая справка по результатам исследования, рекомендации |
|  | 28.02.202406.03.2024 | 14.00-14.40 | «Как быть готовым к ЕГЭ?». | 2 | Арт-терапия, «мозговой штурм» | Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Демонстрация рисунков, групповое обсуждение |
|  | 13.03.2024 | 14.00-14.40 | Диагностика уровня сформированности процессуальной компетенции к ЕГЭ | 1 | Самодиагностика |  | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Аналитическая справка по результатам исследования |
|  | 20.03.202403.04.2024 | 14.00-14.40 | Духовные ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации. | 2 | Лекция, тренинги | Обучение способам избавления от негативных эмоций. Выработка навыков снятия эмоционального напряжения. | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Практическая отработка приёмов |
|  | 10.04.202417.04.2024 | 14.00-14.40 | Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания. Эмоции и поведение (1 часть). | 2 | Тренинги | Навыки внимательного отношения друг к другу. Знания о способах нейтрализации стресса. Снятие мышечных зажимов. Выработка умения управлять своим психофизическим состоянием. | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Практическая отработка приёмов |
|  | 24.04.202408.05.2024 | 14.00-14.40 | Эмоции и поведение (2 часть). | 2 | Тренинги | Обучение умению выражать свои эмоции. Выработка умений выражать эмоции адекватно ситуации. Выявление предрасположенности к различным типам негативного поведения. Развитие навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе. Развитие способности к самоанализу. Повышение самооценки. | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Беседа |
|  | 15.05.2024 | 14.00-14.40 | Типичные ошибки при подготовке к экзаменам. | 1 | Презентация | Получение теоритических знаний | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Беседа |
|  | 22.05.2024 | 14.00-14.40 | Защита творческих работ | 1 | Презентация | Представление итоговых работ по курсу. | МБОУ «СОШ №4 п. Переволоцкий» | Презентация, реферат |

**Условия реализации программы**

**Специально оборудованный кабинет психолога или учебный класс.**

**Система отслеживания и оценивания результатов** **обучения.**

Реализация проекта. Презентационная папка проекта.

**Темы практических заданий для промежуточного контроля знаний к разделу «Я и ЕГЭ».**

**Реферат, презентация:**

1. Особенности юношеского возраста.
2. Психологический климат в группе.
3. Самопознание.
4. Стресс.
5. Коммуникация.
6. Имидж.
7. Поведение и установки.

**Темы для защиты творческих работ по итоговому контролю знаний:**

1. Рекомендации учащимся перед сдачей ЕГЭ.
2. Презентация: «Психологическая подготовка 11-классников к ЕГЭ», «Как справиться со стрессом перед экзаменом».
3. Психологическое исследование: «Мой класс и ЕГЭ», «Как сдают ЕГЭ в разных странах».

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Технические средства обучения:**

1. компьютер
2. колонки
3. мультимедийный проектор
4. ноутбук
5. аудио и видеоматериалы
6. расходные материалы
7. выход в Интернет
8. разработки уроков
9. лекционный материал
10. раздаточный материал

**Методическое обеспечение программы.**

В программе использованы следующие диагностические методики: «Тест школьной тревожности Филипса», опросник «Определение уровня тревожности в ситуации проверки знаний» на основе методики МОДТ Е.Е. Ромицына, «Определение уровня осведомлённости учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ» О.В. Ерёминой, анкета «Определение детей группы риска».

**3.Список литературы**

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – М.: Генезис, 2009. – 184 с. – (Педагог в школе).
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Ось-89, 2003.
4. Все о ЕГЭ. Тематический выпуск //Вестник образования. – 20002. — №2. Пилотный выпуск.
5. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. - Спб.: Речь, 2004.
6. Дереклеева Н. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. - Москва, 2004.
7. ЕГЭ и успешность выпускника/Народное образование. — 2005. — № 6. – С.99-110.
8. Ерхова М. В. Психологическая подготовка школьников к ЕГЭ. — Ульяновск: УИПКПРО, 2004.
9. Заморев С. И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы - СПб.: Речь, 2002.
10. Макарова Г. Н. Рекомендации учителям по психологической подготовке к ЕГЭ выпускников и их родителей //Завуч. – 2003. — №4. – С. 16-17.
11. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – Спб.: Речь, 2005.
12. Рыбина О. В. Деятельность общеобразовательных учреждений по подготовке учащихся к ЕГЭ / Образование в современной школе. – 2007. — № 3 – С. 21-30.
13. Рязанова Д. Тренинг с подростками. - Москва, 2003.
14. Стебенева Н., Королева Н. Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену "Путь к успеху". - Журнал «Школьный психолог» издательского дома «Первое сентября» № 29/2003.
15. Федоренко Л. Психопрофилактика эмоционального напряжения. - Спб, 2003.
16. Чибисова М. Ю. Методический инструментарий психологической подготовки /Народное образование. – 2008.- № 9. – С. 197-202.

**Список литературы,** **рекомендуемой для детей и родителей**

1. Микрюков В. Ю. Единые экзамены как форма взаимодействия средних и высших образовательных учреждении //Образование в современной школе. – 20001. — № 9. – С. 15-18
2. Шурухт С. М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб.: Речь, 2006.